

**Жижина Мария Викторовна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет им. Н.Г. Чернышевского»

г. Саратов, Саратовская область

DOI 10.31483/r-43493

## **ОПТИМИЗМ КАК ИСКУССТВО МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО (К РАЗРАБОТКЕ ПСИХОЛОГО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)**

*Аннотация:* в статье представлены основные положения разработанной автором психолого-образовательной программы, посвященной формированию оптимизма как позитивного стиля мышления личности и направленной на освоения конкретных психологических методов, приемов и техник, повышающих уровень психоэмоциональной саморегуляции, актуализации ресурсного потенциала личности и формирование навыков их эффективного использования. Автор акцентирует внимание на повышении уровня позитивного мышления требует комплексного, целостного воздействия на личность и учета индивидуальных особенностей участников тренинга.

*Ключевые слова:* оптимизм, позитивный стиль мышления, психолого-образовательная программа.

В психологической науке изучение феномена «оптимизма» представлено в работах как отечественных (Ю.В. Андреева, Л.А. Анциферова, О.С. Виндекер, Т.О. Гордеева, И.А. Джидарьян, Е. П. Ильин, М.С. Замышляева, Т.Л. Крюкова, К. Муздыбаев, Ю.А. Рокицкая, Л.М. Рудина, О.А. Сычев, Д.А. Циринг), так зарубежных (Л. Абрамсон, М. Аргайл, А. Бандура, М. Бриджес, Д. Майерс, Ч.С. Карвер, К. Петерсон, К. Роджерс, М. Селигман, Дж. Тисдейл, М. Чихсентмихайи, Б. Фредриксон, М. Ф. Шейер и др.) исследователей. Между тем, как справедливо отметила Ю.А. Рокицкая: «сравнительный анализ разработанности феноменологии оптимизма в теории психологии позволяет зафиксировать дисбаланс, выражающийся в ее недостаточной представленности в поле

теоретического анализа отечественных психологов, на фоне выраженной исследовательской активности зарубежных, преимущественно американских ученых» [6, с. 18]. Отечественные авторы [2; 6] отмечают, что существующие исследования преимущественно опираются на уже сложившиеся в зарубежной психологии подходы и теории, а также на то, что практико-ориентированное направление в изучении оптимизма в отечественной психологии практически не представлено.

Однако стоит отметить, что в последние годы наблюдается значительный практический интерес социальной практики к оптимизму, как уникальному и ценнейшему качеству личности, как фактору, предопределяющего субъективное благополучие личности. «Одним их ключевых треков развития современной психологии является возрастающий интерес к позитивным аспектам человеческого бытия: самоактуализации и самореализации, личностному росту, счастью, жизнестойкости» [6, с. 5].

В настоящее время разработка конструкта «оптимизм» осуществляется прежде всего в рамках позитивной психологии, хотя безусловно, необходимо указать на междисциплинарный статус данного феномена, который изучается в контексте других научных дисциплин. «Особое место традиционно принадлежит философии, с которой связаны история зарождения этого понятия, становление его научного содержания, выделение мировоззренческой и смысловой специфики, формирование различных исследовательских подходов к его изучению. Эти исходные представления образуют тот исторический и теоретико-методологический фундамент, на который не могут не опираться современные теории оптимизма и его конкретно-научные исследования» [1, с. 25].

Касательно психологической науки, то, как абсолютно точно отмечает С.Т. Посохова, оптимизм выступает или как самостоятельный индивидуально-психологический феномен, связанный с переживанием счастья, или как одна из составляющих диады «оптимизм – пессимизм» [5].

Обзор работ по проблеме оптимизма показал, что на сегодняшний день авторы преимущественно выделяют три основных подхода к изучению оптимизма / пессимизма: *исследования оптимизма как атрибутивного стиля* (М. Селигман,

К. Петерсон и др.); *исследования диспозиционного оптимизма* (Ч. Карвер, М. Шейер и др.); *исследование защитного пессимизма как эффективной когнитивной стратегии совладания* для лиц с повышенной тревожностью (Дж. Норман, Б. Хелд и др.). И.А. Джидарьян характеризует атрибутивную и диспозиционную модели оптимизма как две концептуально различные, хотя эмпирически вполне надежно работающие модели со сходной проблематикой и результатами исследований [1]. Д.А. Циринг, К.Ю. Эвнина отмечают, что термины «оптимизм» и «пессимизм» являются общеупотребительными и, как правило, характеризуют систему представлений человека о мире с точки зрения выраженного в ней позитивного или негативного отношения к существу и ожиданию от будущего [7]. В свою очередь Г. Эттинген предлагает выделять два вида оптимизма: 1) позитивно окрашенные мечты о благоприятном развитии событий в будущем и 2) реалистичные ожидания на основе прошлого успешного опыта.

Данные сравнительных исследований оптимистов/пессимистов, проведенных К. Муздыбаевым показывают, что «пессимиста отличает внутренний дискомфорт, выражающийся в подавленном настроении, в неудовлетворенности качеством своей жизни, в ощущении себя несчастливым, тогда как для оптимиста характерна внутренняя гармония, бодрость, ощущение счастья, удовлетворенность разными сторонами жизни. Похоже, что ожидание худшего, свойственное пессимистам, и ориентация на лучшее, присущая оптимистам, сбываются и в жизни. Действительно, согласно результатам наших исследований, такие ожидания осуществляются почти в строгом соответствии с их знаком» [4, с. 89]. В связи с этим, тезис Л.М. Рудиной о том, что фактор наличия у человека оптимизма или пессимизма значит не меньше, чем его таланты и желания можно с уверенностью считать абсолютно справедливыми.

Результаты исследований полученные С.Т. Посоховой, показали, что личностный смысл понятия «оптимист» включает в себя такие признаки, как трансляция позитивного отношения к миру; вера в глобальность позитивного; уникальность; разумность удовольствий; самооценность. По мнению автора личностный смысл объединяет осознание оптимизма как «активной трансформации

негативного в позитивное, как глобальность позитивного отношения к миру, как выражение важности актуального момента жизни, как позиция личности и как переживание удовольствия» [5, с. 15].

На наш взгляд, интересными и продуктивными для практики формирования оптимизма как позитивного стиля мышления представляются результаты и выводы исследования М.С. Замышляевой, посвященного изучению роли оптимизма / пессимизма в совладающем поведении в юношеском возрасте. Согласно мнению автора, диспозиционный оптимизм и пессимизм не являются противоположными полюсами, и для их измерения необходимо использовать двухшкальные методики. Кроме того, автор справедливо полагает, что «в каждой личности сплетены позитивные и негативные жизненные ориентации, чем обусловлена широкая вариативность ее оценок и поведения в различных ситуациях» [3, с. 114]. В связи с чем автор видит задачу исследователей в изучении соотношений позитивных и негативных ориентаций, а не в абсолютизации одного из чувств.

В контексте своей диссертационной работы М.С. Замышляева справедливо акцентирует внимание на важности формирования оптимизма и внедрения программ психологической помощи именно в юношеском возрасте, являющемся сензитивным периодом развития оптимизма в плане повышения стрессоустойчивости и выработке конструктивных стратегий совладающего поведения, т. е. другими словами формирование оптимизма важно для социально-психологической адаптации молодежи.

В целом можно сказать, что современные исследователи оптимизм рассматривают как:

- стиль объяснения происходящих различных жизненных событий – как позитивных, так и негативных (М. Селигман, К. Петерсон, Л. Абрамсон и др.);
- личностный аттитюд, диспозицию, настроение, отражающие позитивные ожидания относительно конкретных событий или будущего в целом (К. Муздыбаев, Е.П. Ильин и др.);

- позитивную самоустановку (А. Аргайл, М. Джеймс, Д. Джонгвард, В. Столин, И. Джидарьян, С. Любомирски);
- экзистенциальное основание позитивного отношения к миру в целом (Э. Ван Дорцен, Э. Эриксон);
- обобщенные ожидания относительно будущих событий (М. Шейер, Ч. Карвер и др.);
- составляющую личностного потенциала (Д.А. Леонтьев, Т.О. Гордеева и др.);
- конструктивную характеристику мышления субъекта (А. Бек, А. Эллис);
- символ веры и убеждение в возможности лучшего будущего и как активной трансформации негативного в позитивное; как глобальность позитивного отношения к миру; как выражение важности актуального момента жизни, как позиция личности (С.Т. Посохова);
- способность личности решать социальные проблемы (В. Ленц, З. Заленски);
- предпосылку активного проблемно-фокусированного и социально-ориентированного стилей совладающего поведения личности и основой положительной переоценки ситуаций (М.С. Замышляева);
- компонент саморазвития личности (И. Бех);
- показатель психического здоровья (И. Коцан, М. Кузнецов, Г. Ложкин, М. Мушкевич);
- позитивную когнитивную предвзятость, которая вместе с самооценкой и самоконтролем обеспечивает благополучие личности (Р.А. Камисс, Х. Нистико).

Учитывая все выше сказанное, можно заключить, что тема оптимизма обладает особой практической значимостью. И, прежде всего, эта значимость связана с тем, что оптимизм как позитивный стиль мышления определяет судьбу человека, психологический настрой, выбор жизненных стратегий, задает программы взаимодействия с окружающим миром и этот перечень можно еще и продолжить. Однако, одно указание на, что оптимизм влияет на судьбу человека, уже дает

исчерпывающие ответы об актуальности и практической значимости данной проблематики, и более того, позволяет говорить, о том, что роль формирования оптимизма нельзя преувеличить. Особый статус данного феномена обусловлен взаимосвязью оптимизма с жизненным сценарием личности; оптимизма с самоофективностью и целеполаганием; оптимизма с эмоциональным интеллектом; оптимизма с копинг-поведением; оптимизма с Я – концепцией личности. Результаты многочисленных экспериментальных исследований установили, что оптимисты: живут дольше, чем пессимисты; оптимисты стареют медленнее пессимистов; оптимисты более счастливы в браке; оптимисты живут более яркой, насыщенной жизнью, так верят, что мир изобилует и открыт для них; оптимисты намного эффективнее переживают кризисные ситуации; оптимисты успешнее в финансовом и профессиональном плане; у оптимистов широкий круг общения.

В качестве плюсов оптимизма можно обозначить следующее: оптимисты воспринимают препятствия или проблемы как задачи и возможности; трудную ситуацию как вызов; используют более эффективные копинг-стратегии (установлено, что оптимисты чаще выбирают проблемно-фокусированные и социально-ориентированные копинг-стратегии, им свойственна также положительная переоценка стрессовой ситуации); оптимисты отличаются большим зарядом энергии, бодрости, активности, инициативностью, жизнелюбием и жизнерадостностью; безусловно, и даже этим перечень преимуществ оптимизма не ограничивается, но в качестве завершающей аккордной ноты стоит отметить, что оптимисты чувствуют себя намного счастливее пессимистов, пожалуй последнее обстоятельство достаточно ярко свидетельствует о практической значимости данной тематики для каждого человека.

Далее обратимся к рассмотрению разработанной нами психолого-образовательной программы, направленной на формирование оптимизма как позитивного стиля мышления у студенческой аудитории. Программа может быть использована в работе со студентами разных возрастов и профилей профессиональной подготовки с целью улучшения качества жизни и актуализации потребности в самосовершенствовании.

*Цель данной программы* – формирование и развитие навыков позитивного стиля мышления студентов. Реализация данной цели связана, прежде всего, с двумя стратегическими задачами. *Первая теоретическая задача* состоит в формировании представлений участников тренинга о роли оптимизма как позитивного стиля мышления в жизнедеятельности человека. *Вторая практическая задача* заключается в освоении конкретных психологических методов, приемов и техник по повышению уровня жизненного оптимизма личности, раскрытие психологических ресурсов и формирование навыков их эффективного использования.

Реализация цели психолого-образовательной программы сопряжена со следующими частными задачами:

1) формирование у студентов умения мыслить позитивно и паттернов жизнестойкости, позволяющие видеть в проблеме – задачу и новые возможности для личностного саморазвития;

2) освоение навыков управления своими психоэмоциональными состояниями и приемами саморегуляции, а также освоение специальными психологическими техниками и копинг-стратегиями для повышения уровня оптимизма.

3) сформировать у студентов навыки самопознания, самосовершенствования и самоэффективности;

4) повысить уровень социально-психологической компетентности в отношении целеполагания формирования жизненного сценария личности;

5) актуализация индивидуальных психологических ресурсов, психологическая самокоррекция – приближение к состоянию счастья, благополучия и внутренней удовлетворенности собой и своей жизнью.

Представляемая психолого-образовательная программа включает в себя тренинговые занятия и самостоятельную работу участников. Отметим, что на самостоятельную домашнюю работу отводится большое количество времени, т.к. повышения уровня оптимизма как позитивного стиля мышления требует ежедневной практики. И кроме того, известно, если человек приписывает успех изменения самому себе, и чем больше душевных, волевых усилий он затрачивает на то, чтобы измениться, тем выше он ценит свою работу по саморазвитию и тем

значительнее будет эффект. Согласно концепции программы предполагается, что актуализация субъектной позиции и внутренней мотивации участников на формирование оптимизма является как необходимым условием реализации программы, так и фактором, способствующим повышению эффективности тренинга.

Эффект формирования оптимизма противостоит элементам выученной беспомощности личности, сформированным прошлым болезненным, неудачным опытом человека. Традиционно и теоретики, и практики проблему оптимизма рассматривают в связке с позитивным мышлением и счастьем и это понятно, т. к. позитивное мышление является и основой, и инструментом формирования оптимизма, так же очевидна причина взаимосвязи оптимизма со счастьем, поскольку оптимизм является важной составляющей счастья.

*Авторская позиция в отношении тренинга оптимизма как стиля позитивного мышления заключается в следующем: повышение уровня позитивного мышления требует комплексного, целостного воздействия на личность. На наш взгляд, имеющиеся на сегодняшний день краткосрочные двух-трехдневные тренинговые программы в различных форматах: реальное, онлайн, дистанционное участие, в реальности не могут решить заявленную проблему – повысить уровень оптимизма, поскольку, во-первых, направлены на изменение только стратегий мышления или восприятия ситуации, в содержании программ не учитываются решения таких важных и значимых для формирования оптимизма задач как: повышение уровня эмоционального интеллекта (обучение способам саморегуляции), снижения уровня тревожности, обучения навыкам преодолевающего поведения; повышение самооффективности и обучение навыкам эффективного целеполагания. Во-вторых, данные программы реализуются без учета индивидуальных особенностей участников тренинга (учет типа темперамента, уровня тревожности, нейротизма, социально-психологической компетентности и др.).*

В содержание нашей психолого-образовательной программы включены те темы, которые обычно не включаются в программы тренингов по оптимизму. Так, большое внимание в программе уделяется проблеме психоэмоциональной



регуляции, а также проблеме жизненной навигации – формирования позитивных жизненных целей, реализации планов. Другими словами, большое внимание уделяется обучению навыкам целеполагания, технологиям самомотивации, саморегуляции и саморазвития личности студента.

Мы полагаем, что *формирование оптимистического стиля мышления связано с решением еще целого ряда значимых для человека психологических задач.* Но прежде всего, проблема формирования оптимизма как оптимистического стиля мышления лежит в одной плоскости с проблемой эмоционального интеллекта личности. Оптимистический стиль мышления расширяет жизненное пространство и горизонты целей личности, т. е. расширяет локус контроля и целеполагание; актуализирует новые жизненные цели повышает уровень мотивации к достижению поставленных целей; повышает активность жизненной позиции человека; служит ресурсом совладающего поведения с жизненными трудностями, другими словами оптимизм повышает стрессоустойчивость, а следовательно положительно влияет на жизнестойкость личности, а также служит профилактикой различных форм аддиктивного поведения личности.

Учитывая все выше сказанное, основными темами психолого-образовательной программы являются: позитивная психология: принципы, инструменты и технологии; выученная беспомощность и приобретенный оптимизм; позитивное мышление, энергия мысли и эмоций как инструменты достижения цели; оптимизм как важнейшая составляющая счастья; модели, исследования и рецепты счастья; психологический инструментарий исполнения желаний: волшебные законы и техники; жизнестойкость и ресурсы совладающего поведения человека с жизненными трудностями; состояние потока как оптимальное психическое состояние; персональная самоэффективность, жизненная навигация-формирование позитивных жизненных целей и реализация планов.

В содержании программы тренинга можно *выделить 6 взаимосвязанных ключевых блоков*, направленных на реализацию стратегической цели программы:

1) пропедевтика-введение участников программы в суть тематики тренинга – формирование представлений о том, что такое оптимизм как оптимистический стиль мышления, какую роль играет оптимизм в жизни человека;

2) мотивационный блок – формирование у участников тренинга мотивации к развитию позитивного стиля мышления, что достигается за счет просмотра видеосюжетов; прочтения пословиц, притч, стихотворений; изложению результатов психологических исследований; литературного анализа данных; рассмотрением конкретных примеров из жизни известных людей;

3) психологическая диагностика участников тренинга с помощью следующих тестов и методик: тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test), тест на оптимизм Е.С. Чанга ELOT (Extended Life orientation test), тест на оптимизм Л.М. Рудиной (на основе методике М. Селигмана), методика Оксфордский опросник счастья, эмоциональный тест Фордайса, Шкала AOS, шкала локуса контроля Дж. Роттера, методика изучения общей самоэффективности личности (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В. Ромека), «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана, методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта;

4) освоение психологических техник и методик, а также выполнение упражнений, направленных на повышения уровня оптимизма, эмоционального интеллекта, субъективного благополучия, ощущения счастья личности;

5) обобщающий блок, включающий подведение итогов: резюмирование основных знаний, полученных в процессе тренинга, саморефлексию, постановку целей и задач на дальнейшее саморазвитие;

6) заключительный – контрольно-закрепляющий этап: проведение дополнительной встречи через месяц по завершению тренинга с целью наблюдения и закрепления полученных позитивных изменений в жизни, поведении и психологическом самочувствии участников тренинга.

В основу программы тренинга легли положения теории оптимизма М. Селигмана, социально-когнитивной теории Дж. Роттера, идеи эутимной терапии (вид поведенческой психотерапии, ставящий своей целью развитие когнитивных

и поведенческих приемов получения удовольствия и достижения хорошего самочувствия), теория потока М. Чиксентмихайи, идеи концепции «психологического бензина» Б. Фредриксон.

Продолжительность программы составляет 5 тренинговых дней, из них пятое – заключительное занятие (контрольно-закрепляющее) проводится через месяц после проведения первых четырех занятий, частота проведения – 1 раз в неделю, продолжительность одного дня тренинга: 3 ч с перерывом (в зависимости от численности и темпы работы группы может варьироваться от 2 ч 50 мин. до 3 ч 15 мин.).

### *Список литературы*

1. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 268 с.
2. Зайцева Е.Ф. Феномен оптимизма / пессимизма // Психологический журнал. – 2012. – №3–4(33–34). – С. 33–40.
3. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: автореф. канд. ... психол. наук. – М., 2006. – 22 с.
4. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности // Социологические исследования. – 2003. – №12. – С. 87–96.
5. Посохова С.Т. Оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Сер. 12. – Вып. 1. – Ч. 1. – С. 5–16.
6. Рокицкая Ю.А. Психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков: монография. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 185 с.
7. Циринг Д.А. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма / Д.А. Циринг, К.Ю. Эвнина // Психологические исследования. – 2013. – №6 (31) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www. http://psystudy.ru](http://psystudy.ru)